క్లుప్తంగా

అక్రమ వ్యాపారాలపై ప్రత్యేక దృష్టి

నగరి: అక్రమ వ్యాపారాలపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఎమ్మెల్యే గాలి భానుప్రకాష్ అన్నారు. మంగళవారం స్థానిక ఆర్డీఓ కార్యాలయంలో రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. అక్రమ వ్యాపారాలు ఎవరు చేసినా ఉపేక్షించ రాదన్నారు. ఈ సమావేశంలో డీఎస్పీ అజీజ్, తహశీల్దార్ రవికుమార్, సీఐ విక్రమ్, ఎస్ఐలు, డీటీలు, ఆర్ఐలు పాల్గొన్నారు.

వాహనాల దుమ్ముతో కాలుష్యం


దుమ్మురేపుతూ వెళుతున్న వాహనం

నగరి: మండలంలోని మీరాసాహెబ్ పాళెం వద్ద గ్రావెల్ టిప్పర్ల నుంచి వచ్చే దుమ్ము వాహనదారులకు ఇబ్బందికరంగా మారుతోంది. దుమ్ము ఎక్కువగా రావడంతో దారి కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ మార్గంలో జగనన్న కాలనీలో నివాసాలు ఉన్నాయి. ఈ ఇళ్లంతా దుమ్ముతో నిండిపోతోందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. వాహనాలు నెమ్మదిగా వెళితే ఈ పరిస్థితి ఉండదని అందుకు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

ఆంధ్రా కళాశాల విద్యార్థి అనుమానాస్పద మృతి

తిరుత్తణి: ఆంధ్రా కళాశాల విద్యార్థి అనుమానస్పద మృతికి సంబంధించి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. వివరాలు.. తిరుత్తణిలోని అరక్కోణం రోడ్డు మార్గంలో వల్లియమ్మాపురం బస్టాపు వద్ద మంగళవారం ఉదయం ఓ యువకుడి మృతదేహం గుర్తించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. తిరుత్తణి పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి మృతదేహం పరిశీలించారు. బుక్స్ బ్యాగు గుర్తించారు. అలాగే అతని చొక్కా జేబులో ఆంధ్రాలోని పుత్తూరులో బీపామ్ చదువుతున్నట్లు ఐడీ కార్డు గుర్తించారు. దీంతో మృతి చెందింది కళాశాల విద్యార్థి సుధాకర్ (20) అని గుర్తించారు. పుత్తూరుకు చెందిన విద్యార్థి తిరుత్తణిలో అనుమానాస్పద మృతికి సంబంధించి పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అతడు ప్రాథమిక దర్యాప్తులో మద్యం సేవించి రెండు రోజులుగా వల్లియమ్మపురం వద్ద తిరుగుతూ ఉండడం ఆ ప్రాంతం వాసులు గుర్తించినట్లు పోలీసుల విచారణలో తేలింది.

బెల్టు షాపు నిర్వాహకుడిపై కేసు

గంగాధరనెల్లూరు: మండలంలోని బాలగంగానపల్లికి చెందిన బెల్టు షాపు నిర్వాహకుడిపై కేసు నమోదు చేశారు. గిరి అనే వ్యక్తి అక్రమంగా బెల్ట్ షాపు నిర్వహిస్తూ మద్యం అమ్మకాలు సాగిస్తుండగా సమాచారం అందుకున్న గంగాధరనెల్లూరు పోలీసులు మంగళవారం దాడులు చేపట్టారు. గిరిపై కేసు నమోదు చేసి, అక్రమంగా విక్రయిస్తున్న 26 మద్యం బాటిళ్లను సీజ్ చేశారు.

కుండపోత లేదు.. ఉక్కపోతే!

- వేసవిని తలపిస్తున్న ఎండలు
- వేడిమితో జనం ఉక్కిరి బిక్కిరి
- చల్లబడని వాతావరణం


మధ్యాహ్నం నిర్మానుష్యంగా ఉన్న రోడ్డు

నగరి: సూర్యుని ప్రతాపం జూలై నెలలోనూ వేసవిని తలపిస్తోంది. రుతుపవనాలు దేశంలోకి, రాష్ట్రంలోకి వచ్చి నెల రోజులు దాటేస్తోంది. వర్షాకాలం ప్రవేశించి దాదాపు నెల రోజులు కావస్తున్నా పెద్దగా వానలు పడిన దాఖలాలు లేవు. అడపాదడపా వానలు పడినా కొన్ని నిమిషాల పాటే పడడంతో వర్షాకాలం ప్రభావం కనిపించడం లేదు. ఈ నెల కాలంలో మండలంలో వేళ్లపై లెక్కించదగినన్ని రోజులు మాత్రమే వానలు కురిసి మమ అనిపించాయి. అయితే ఉష్ణోగ్రతలు వేసవిని తలపించేలా నమోదవుతున్నాయి. వేసవిని తలపించేలా ఉష్ణోగ్రతలు గత వారం రోజులుగా నగరి మండలంలో పెరుగుతూ ఉండడంతో మరోసారి వేసవి వచ్చిందని ప్రజలు బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. సాధారణంగా వేసవి కాలం నాలుగు నెలలు, వర్షాకాలం నాలుగు నెలలు, శీతాకాలం నాలుగు నెలలు ఉంటుంది. అయితే ఈ ఏడాది వానాకాలం నెల రోజుల్లోనే వెళ్లిపోయిందా అనే భావన కనిస్తోంది. వానా కాలం వచ్చినా ఏసీలు, ఫ్రిజ్‌ల వినియోగంలో ఎటువంటి మార్పు రాలేదు. కూలింగ్ వాటర్ కోసం వెంపర్లాడాల్సి వస్తుంది. కాసేపు బయటకు వెళితే ఎండ దెబ్బకు ఎప్పుడు ఏసీలోకి వెళదామా అనే ఆలోచనను కలిగిస్తోంది. జ్యూస్‌లు, కూల్ డ్రింకులు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు తదితర పదార్థాలు, పానీయాల విక్రయాలు సైతం వేసవి మాదిరిగానే జరుగుతోంది.


టోపీలు వేసుకొని పనిచేస్తున్న కూలీలు

విచిత్ర వాతావరణం

ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు విపరీతమైన ఎండలు కాస్తుండగా సాయంత్రం కారుమబ్బులు కమ్ముకుంటున్నాయి. ఏక్షణాన అయినా కుండపోత వర్షం కురుస్తుందన్నట్టుగా దట్టమైన మబ్బులు పట్టడం, కొంతసేపటికి పెద్ద ఎత్తున గాలి వీచి మబ్బులు తరలి వెళ్లిపోవడం ప్రజలు ఉసూరు మనడం గత కొన్ని రోజులుగా జరిగిపోతుంది. వర్షం కురిసినా కొన్ని నిమిషాలే కురవడంతో పెనం మీద నీటి చుక్కలా ఆ నీరు మాయమైపోతోంది. ఉదయం 8 గంటలకే భానుడు భగభగలాడుతూ దర్శనమిస్తున్నాడు. మధ్యాహ్నం ఎండ దాదాపు వేసవి వాతావరణాన్ని తలపిస్తుండడంతో ఒంటి గంట దాటిన తరువాత రోడ్లన్నీ నిర్మానుష్యంగా మారుతున్నాయి. సాయంత్రం 6.30 గంటల వరకూ ప్రతాపం కొనసాగుతోంది. తలపై తువ్వాలు, టోపీలు లేకుండా కూలీలు పనిచేయలేని పరిస్థితి నెలకొంటోంది. సాయంత్రం ఎండతగ్గినా వాతావరణంలో వేడి మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఉక్కపోతతో జనం ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతున్నారు. ఆరుబయట కూర్చున్నా చల్లని గాలి వీచే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు.

ఉక్కిరిబిక్కిరి

ఒక పక్క గత వారం రోజుల నుంచి అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో ప్రజలు అల్లాడిపోతుండగా, మరికొన్ని రోజుల పాటు ఇదే వాతావరణం కొనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. వేసవి కాలం ముగిసిన తరువాత గత వారం రోజులుగా 34 నుంచి 38 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదవుతోంది. సాయంత్రం 6 గంటలు అవుతున్నా 3 గంటల సమయంలో ఉన్నట్లు ఎండలు కాస్తునానయి. మంగళవారం 38 డిగ్రీలు నమోదు కావడం ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ఇదే ఉష్ణోగ్రత కొన్ని రోజులు నమోదవుతుందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తోంది. దీంతో ఇప్పుడిప్పుడే వాతావరణం చల్లబడే పరిస్థితి కనిపించడం లేదనే భావన ప్రజలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది.


ఎండ తీవ్రతకు తలపై గుడ్డ కప్పుకొని వెళుతున్న మహిళ

నెహ్రూ యువకేంద్రతో యువతకు శిక్షణ


మాట్లాడుతున్న నెహ్రూ యువ కేంద్ర అధికారి ప్రదీప్

శ్రీరంగరాజపురం: మండలంలోని 49 కొత్తపల్లిమిట్ట గ్రామం శ్రీవేణుగోపాల స్వామి ఆలయం ఆవరణలో కేంద్ర క్రీడలు, యువజన మంత్రిత్వ శాఖ సహకారంతో నెహ్రూ యువజన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో గ్రామీణ యువకులకు నైపుణ్యం, ఉపాధిపై ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తామని జిల్లా నెహ్రూ యువ కేంద్ర అధికారి ప్రదీప్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి యువత వెన్నెముక అని, నైపుణ్యం ఉన్న యువత దేశానికి అవసరమన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఉన్న యువకుల్లో వివిధ రకాల క్రీడలు, వివిధ రంగాల్లో మంచి ప్రతిభ దాగి ఉందన్నారు. అలాంటి యువకులను గుర్తించి వారికి ప్రత్యేక శిక్షణ కల్పిస్తామన్నారు. నెహ్రూ యువ కేంద్రంలో శిక్షణ పొందిన యువకులు అగ్నివీర్, ఆర్మీ, అగ్నిపథ్ ఉద్యోగాల్లో ఉన్నారన్నారు. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు జిల్లా నెహ్రూ యువకేంద్రం కార్యలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి నవోదయ సంస్థ అధ్యక్షుడు మునికృష్ణ, జైభీం సంస్థ అధ్యక్షుడు పవన్, స్థానిక సర్పంచ్ ఢిల్లయ్య, యువకులు పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి


అవగాహన కల్పిస్తున్న అధికారులు

కార్వేటినగరం: పరిసరాల పరిశుభ్రత బాధ్యత ప్రజలదేనని జడ్పీ సీఈఓ రవికుమార్‌నాయుడు అన్నారు. మంగళవారం మండల పరిధిలోని కత్తెరపల్లిలో నిర్వహించిన పరిసరాల పరిశుభ్రత కార్యక్రమాన్ని జడ్పీ సీఈఓ రవికుమార్ నాయుడు, డీపీఓ సుధాకర్‌రావు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శుభ్రత బాధ్యతను స్థానిక ప్రజలే వహించాలని, అప్పుడే చెత్తరహిత గ్రామాలు ఏర్పాటు అవుతాయన్నారు. ప్రతి ఇంటికి ప్రభుత్వం అందించిన బుట్టలలో తడి, పొడి చెత్తను వేరు చేసి పారిశుధ్య కార్మికులకు అందించాలని సూచించారు. జిల్లా స్థాయిలో విధులు నిర్వహిస్తున్న సచివాలయ సిబ్బంది క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఇంటింటికీ చెత్త సేకరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం కత్తెరపల్లి సమీపంలో ఉన్న చెత్తసేకరణ కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ కుప్పయ్య, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ మధుసూదన్, కార్యదర్శి జయప్రకాష్, ఏకాంబరం, సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దోమకాటు.. ఆరోగ్యానికి చేటు


డెంగీ, మలేరియా వ్యాధులపై ర్యాలీ

పాలసముద్రం: దోమకాటు ఆరోగ్యానికి చేటు అని పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి డాక్టర్ మోహన్ క్రిష్ణ తెలిపారు. మంగళవారం సింహరాజుపురంలో దోమలకాటుతో కలిగే వ్యాధులపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. డాక్టర్ మోహన్‌క్రిష్ణ మాట్లాడుతూ దోమకాటుతో కలిగే వ్యాధులపై అవగాహన కల్పించారు. ఇంటి పరిసరాల్లో నీటి నిల్వలను తొలగించడం, దోమతెరల వాడాలని సూచించారు. అనంతరం గ్రామాల్లో డెంగీ, మలేరియా వ్యాధులపై ర్యాలీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో సీహెచ్‌ఓ సుబ్రమణ్యం, డీఈఓ శరవణన్, ఏఎన్ఎం రేవతి, ఎంఎల్‌హెచ్‌ఓ సునీత, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఆలయ భూ ఆక్రమణకు అడ్డు


ఆలయ భూమి ఆక్రమణను అడ్డుకున్న స్థానికులు

శ్రీరంగరాజపురం: మండలంలోని మంగుంట గ్రామంలో వెలసిన శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ ఆలయానికి సంబంధించిన మాన్యం భూమి ఆక్రమణను రెవెన్యూ అధికారులు, గ్రామస్తులు అడ్డుకున్నారు. స్థానికుల కథనం మేరకు వివరాలిలా ఉన్నాయి. మంగుట రెవెన్యూ లెక్కదాఖలలో 109/1లో 1 ఎకరం 27 సెంట్లు, 110/4లో 1 ఎకరం15 సెంట్లు, 110/13లో 0.69 సెంట్లు, 18/12లో 0.63 సెంట్లు భూమి శ్రీఆవు దేవర స్వామి ఆలయం పేరుపై మాన్యంగా ఉంది. ఈ భూమిని మంగుంట గ్రామానికి చెందిన కొంత మంది వ్యక్తులు అనుభవించుకుని స్వామివారి పూజా కార్యక్రమాలకు కొంత మొత్తం చెల్లించేవారు. అయితే ఈ భూమి తమ అనుభవంలో ఉందని, ఆలయానికి వీటికి సంబంధం లేదని చెబుతునట్లు సమాచారం.సంబంధిత విషయంపై హైకోర్టులో కేసు కూడా నడుస్తోంది. ఈ భూమికి సంబంధించి హైకోర్టు స్టే ఇచ్చిందని గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. మంగళవారం నాడు కొంత మంది ఆక్రమణదారులు ఆలయ భూమి తమదేనని ఫెన్సింగ్ వేయడానికి పూనుకున్నారు. దీంతో గ్రామస్తులు తహశీల్దార్‌కు సమాచారం అందించారు. తహశీల్దార్, రెవెన్యూ సిబ్బంది సంఘటనా స్థలం వద్దకు చేరుకుని ఫెన్సింగ్ వేసే పనులను అడ్డుకున్నారు. భూమిలోకి ప్రవేశిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.


ఆలయం భూమిని పరిశీలిస్తున్న రెవెన్యూ సిబ్బంది


IN THE HIGH COURT OF ANDHRA PRADESH AT AMARAVATI

TRUE COPY

ASSISTANT REGISTRAR

SECTION OFFICER

ఆలయం భూమిని పరిశీలిస్తున్న రెవెన్యూ సిబ్బంది

తమిళనాడు మాజీ సీఎంకు ఘన నివాళి


జీడీ నెల్లూరులో విద్యార్థులకు పుస్తకాలు పంపిణీ

గంగాధరనెల్లూరు: జీడీ నెల్లూరు మండల కేంద్రం బస్టాండ్ కూడలిలో తమిళనాడు మాజీ సీఎం కామరాజ నాడార్ 123వ జయంతి వేడుకలను మంగళవారం నాడార్ సంఘస్తులు ఘనంగా నిర్వహించారు. రాష్ట్ర , చిత్తూరు జిల్లా నాడార్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఉదయ సూరియన్, జిల్లా ముఖ్య కార్యదర్శి మునీశ్వరన్, కోశాధికారి సెల్వకుమార్ ఆధ్వర్యంలో కామరాజ నాడార్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. పేదలకు అన్నదానం, విద్యార్థులకు పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మరీశ్వరి, ఉమ, వేలు రాజన్, ముత్తు మారియప్పన్, వేలుమణి, ఉపాధ్యాయురాలు కళా మంజరి, సుకుమారి, రెడ్డెమ్మ, వరదా రెడ్డితో పుష్పవతి, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మహాలక్ష్మమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు


మహాలక్ష్మి అమ్మవారు

నింద్ర: మండలంలోని కేఆర్ పాళెం గ్రామంలో ఉన్న శ్రీమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి మంగళవారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం అమ్మవారికి అభిషేకాలు, అర్చనలు చేశారు. గ్రామంలోని భక్తులు అమ్మవారికి పూజలు చేశారు. సాయంత్రం అమ్మవారి ఆలయంలో భజనలు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

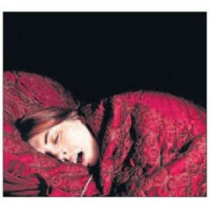
సేంద్రియ ఎరువులపై దృష్టి సారించండి


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న డా.సంధ్య

యాదమరి: ప్రతి రైతు సేంద్రియ ఎరువులపై దృష్టి సారించి అధిక దిగుబడి నాణ్యత పొందవచ్చని ఏరువాక శాస్త్రవేత్త డా.సంధ్య చెప్పారు. మంగళవారం ఆమె పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమంలో భాగంగా వరదరాజులపల్లిలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత కాలంలో రైతులు రసాయన ఎరువులను అధికంగా వాడుతున్నారని చెప్పారు. తద్వారా భూమిలో పోషకాలు తగ్గి దిగుబడి నాణ్యత తగ్గి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని అన్నారు. సస్యరక్షణలో భాగంగా పురుగు మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా వృక్ష సంబంధమైన కషాయాలు, వేప నూనె వాడాలని రైతులకు సూచించారు. ప్రస్తుత వర్షాభావ పరిస్థితులకు తగినట్లు పంటలను సాగు చేయాలన్నారు. ఎండు తెగులను తట్టుకునే ఎల్ఆర్‌జీ–52 కంది రకాలను వాడాలని రైతులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వనరుల కేంద్రం వ్యవసాయ అధికారి మాధవి, సిబ్బంది దీప, రైతులు పాల్గొన్నారు.

రుగ్మతలకు కారణం.. నిద్రలేమి

- యువతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్న మిడ్‌నైట్ కల్చర్
- అర్ధరాత్రి దాటే వరకూ స్మార్ట్‌ఫోన్లతో కాలక్షేపం
- ఫలితంగా మానసిక, శారీరక సమస్యలు
- అప్రమత్తం కాకుంటే దీర్ఘకాలిక సమస్యలు



కార్వేటినగరం: శరీరానికి శక్తి కోసం ఆహారం ఎంత అవసరమో, మెదడుకు నిద్ర అంతే ముఖ్యం. మెదడు సక్రమంగా పని చేయాలంటే రోజూ ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. నేటి యువతలో ఎక్కువ మంది నిద్రలేమి సమస్య ఎదుర్కొంటున్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. విద్యార్థులతోపాటు, యువ ఉద్యోగులు సైతం అర్ధ రాత్రి 12 గంటలు దాటే వరకూ స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లతో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే నిద్రలేచి విధి నిర్వాహణలో నిమగ్నమవుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్న ఉద్యోగులు విధి నిర్వహణపై దృష్టి పెట్టలేక పోతున్నారు. చదివిన అంశాలు గుర్తులేకపోవడంతో విద్యార్థులు సతమతమవుతున్నారు. అంతేకాదు వారు పలు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారని ఇటీవలి అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

గుర్తించిన సమస్యలు

- రాత్రి వేళల్లో స్మార్టుఫోన్లు ఎక్కువ సేపు చూసే వారిలో కంటిలోని మెలటోనిన్ అనే పదార్థం కరిగిపోతుంది. అలాంటి వారికి నిద్రలేమి దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారే ప్రమాదం ఉంది.
- నిద్రలేమికి గురయ్యే వారిలో కోపం, చిరాకు పెరిగిపోతాయి. నిస్సత్తువ ఆవహించి, తెల్లారి లేచిన తర్వాత పనిపై దృష్టి పెట్టలేరు. వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి కోల్పోతారు.
- పగలు చదివిన అంశాలు మెదడులో నిక్షిప్తం కావాలంటే సరైన నిద్ర అవసరం. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్న వారిలో చదివిన అంశాలు గుర్తుండని పరిస్థితి నెలకొంటోంది.
- ఒబేసిటీ ఉన్నవారు గురకతో రాత్రి వేళల్లో తరచూ తుళ్లిపడి లేస్తుంటారు. శ్వాస నాళాలు మూసుకుపోవడంతో గురకతోపాటు ఒక్కోసారి గుండెపోటు, మెదడు పోటుకు కూడా గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని స్లీప్ ల్యాబ్‌లో అధ్యయనం చేస్తారు.
- ప్రతి ఒక్కరికీ నాన్ రాపిడ్‌ఐ మూమెంట్(ఎన్‌ఆర్‌ఈఎం), రాపిడ్ ఐ మూమెంట్(ఆర్‌ఈఐ) అనే రెండు రకాల నిద్ర ఉంటుంది. ఇది గంటరన్నరకు ఒకసారి సైకిల్ మారుతుంటుంది. కొందరికి రెండు కలసి పోవడంతో సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. దీంతో నిద్రలోనే లేచి నడవడం వంటివి చేస్తుంటారు.

మంచి నిద్ర కోసం..

- మనిషి శరీర తత్వాన్ని బట్టి రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం
- రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, ఒకే సయమానికి నిద్ర లేవడం చేయాలి
- ఒకేసారి ఏకకాలంలో నిద్రపోవాలి, నాలుగు గంటలకు ఒకసారి రెండు గంటలు మరోసారి కాదు
- మంచి నిద్ర కోసం బెడ్‌రూమ్‌ను చీకటిగా ఉంచుకోవడంతో పాటు శబ్దాలు లేకుండా చూసుకోవాలి
- నిద్రలోనే మెదడులోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు
- విద్యార్థులకు సరిగా నిద్రలేక పోతే రాత్రి చదివినవి ఉదయానికి గుర్తుండవు

నిద్రలేమికి అనేక కారణాలు

నేటి యువత ఎక్కువగా నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతోంది. నిద్రలేమికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిలో రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోకపోవడం, సాయంత్రం ఆరు గంటల తర్వాత ఎక్కువగా టీవీలు, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు చూడడమే ముఖ్య కారణం. ఏమీ తినకుండా ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవడం, నిద్రలో గురక రావడం, నైట్‌స్లీప్ డిజార్డర్, రక్తహీనత తదితర కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. నిద్రలేమి ఉన్నవారికి స్లీప్ ల్యాబ్‌లో స్టడీ చేస్తాం. ఆక్సిజన్ శాచురేషన్, బ్రెయిన్ యాక్టివిటీ, బాడీ యాక్టివిటీ, ఏ సైకిల్‌లో ఉన్నారో తెలుసుకుంటాం. నిద్రలేమికి కారణాలను అంచనా వేసి అవసరమైన వైద్యం చేయడం, సూచనలు ఇవ్వడమో చేస్తుంటాం. వైద్యుల సూచన లేకుండా నిద్రమాత్రలు వాడడం సరికాదు.

– డాక్టర్ రవిరాజు, వైద్యనిపుణులు, పుత్తూరు

బంగారమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు


ప్రత్యేక అలంకరణలో శ్రీబంగారమ్మ

కార్వేటినగరం: గ్రామదేవతగా విరాజిల్లుతున్న శ్రీబంగారమ్మ ఆలయంలో మంగళవారం ప్రత్యేక పూజలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని సుప్రభాత సేవతో మేల్కొలిపి పసుపు, చందనం, పాలు, పెరుగు, తేనె, నారికేళ జలాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో అభిషేకించారు. అనంతరం అమ్మవారి మూల విరాట్‌ను పట్టువస్త్ర సుగంధ భరిత పుష్పమాలికలతో సుందరంగా అలంకరించి భక్తులకు సర్వదర్శన భాగ్యం కల్పించారు. మహిళా భక్తులు అమ్మవారికి పొంగళ్లు వండి పిండి దీపాలతో నైవేద్యం సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఆలయ అధ్యక్షుడు ప్రసాద్ భక్తుల తీర్థ ప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షుడు రంగనాథ మొదలియార్, కార్యదర్శి చంద్రశేఖర్‌పిళ్లై, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

చీడ పురుగుల నియంత్రణపై అవగాహన


పొలం పిలుస్తోందిలో భాగంగా వరిపంటను పరిశీలిస్తున్న దృశ్యం

గుడిపాల: రైతులు వ్యవసాయంలో సస్యరక్షణ పద్ధతులు పాటించి పంటలను చీడ పురుగుల నుంచి రక్షించుకోవాలని వ్యవసాయశాఖ ఏరువాక శాస్త్రవేత్త సంధ్యారాణి సూచించారు. మండలంలోని కోలావూరు, బసవాపల్లె గ్రామాల్లో మంగళవారం పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను వివరించారు. తెగుళ్ల సోకకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను రైతులకు వివరించారు. క్షేత్ర సందర్శనలో భాగంగా వరి, వేరుశనగ పొలాలను సందర్శించారు. వేరుశనగ పొలాల్లో ఇనుపదాతు లోపం కనిపించగా, నివారణకు 10గ్రాములు అన్నభేది, సిట్రిక్ యాసిడ్‌ను ఒక లీటర్ నీటికి కలిపి పిచికారి చేయాలన్నారు. అనంతరం వరిపంటను పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ అధికారులు సంగీత, మాధవి పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ షాక్ యువకుడి మృతి


మృతి చెందిన రాజశేఖర్(ఫైల్)

పాలసముద్రం : మండలంలోని నిశ్శంకాపురం గ్రామానికి చెందిన రవినాయుడు కుమారుడు రాజశేఖర్(35) విద్యుత్ షాక్‌తో మృతిచెందాడు. వివరాలు.. మంగళవారం రాజశేఖర్ తమ పొలం వద బోరు మోటారు వేయడానికి వెళ్లాడు. స్టార్టరు బటన్ నొక్కుతుండగా విద్యుత్ తీగను ఎలుకలు కొరికివేయడంతో ఒక్కసారిగా షాక్‌కు గురయ్యాడు. ఎంతసేపటికీ ఇంటికి రాకపోవడంతో కుటుంబీకులు పొలం వద్దకెళ్లి పరిశీలించగా.. రాజశేఖర్ మోటారు వద్ద విగతజీవిగా కనిపించాడు. చేతికొచ్చిన కొడుకు దూరమవ్వడంతో బోరున విలపించారు.

ఆక్రమణల తొలగింపు

చిత్తూరు అర్బన్: చిత్తూరు నగరంలోని ఆర్టీసీ బస్టాండు వద్ద ఆక్రమణలను తొలగించారు. ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం బస్టాండ్ వద్ద ఫుత్‌పాత్ నిర్మించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం మున్సిపల్ అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్ నాగేంద్ర, తన సిబ్బందితో కలిసి రోడ్డుపై ఉన్న ఆక్రమణలను తొలగించారు.